よりよい地域をめざして……　地域情報紙
シティライフ
2019.2.23 Vol.1462
市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9141
シティライフが提供する動画をWEBで見れます!

左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます!

日本の外に目を向ければ楽しさは2倍!?

1月20日(日)、市原市立国分寺公民館で開催された『異文化交流 ノルウェーとイギリス』。2020年に開催予定の東京オリンピックでは多くの訪日外国人が県内に宿泊することが予想される。世界の色んな国に目を向けることを目標に行われた同講座には市内から20人以上が集まった。

第1部の講師、Maria（マリア）さんは今年の4月から都内の大学に進学するためノルウェーから来日。浦安市内の英会話教室で英語講師を務めながら日本のことを学んでいる。「ノルウェーは王国で、王様がいます。スカンジナビア半島の北に位置し、19の県があります。ドイツに支配されたり、デンマークやスウェーデンと融合したりした歴史をもちますが、現在は隣国との関係はとても良好で穏やかな国です」と、マリアさんは自国を紹介する。太陽の沈まない夏の白夜、逆に太陽がほとんど昇らない極夜という現象に長期に渡り見舞われるノルウェー。緯度によって多少の違いはあるものの気温は低く、野菜や果物などの栽培には適していない。

その代わり、ノルウェーと聞いて一番有名なのはやはりサーモンではないだろうか。「養殖で有名なフィヨルドからサーモンのほとんどが海外向けに輸出されていて、日本も例外ではないでしょう。また首都のオスロの人口は100万人で、国内の5分の1を占めます。新しいものと古い物が融合した町で、私も3年ほど住みました。オペラハウスや博物館もありますね」というマリアさんの言葉に続き、風景や食べ物の写真が次々と映される。首都の夜景や毎年30万人の観光客が訪れるという崖、プレーケストーレン。マリアさんが生まれた町のトンスベルグはノルウェーでも最も古く、バイキングで有名だとか。また大空に流れる雄大なオーロラを作りだす環境は極寒で、現地の人々はマイナス10度でも身体が慣れていて平気だという。

とはいえ、現代の温暖化は全世界にとって深刻な問題だ。ノルウェーではバスの燃料をバイオにしたり車の通行量を減らしたり、発電はすべて水力発電に頼るなど環境問題に大きく力を入れていることでも知られている。日本と比べて物価は割高、税率も高いが、公立であれば学費がすべて無料など教育支援は手厚い。「ノルウェーの最初の印象は寒い、暗いかもしれないけれど、季節によって物凄く変化します。素敵な国です」と終始楽しそうに発表した。

第2部では、市原市内在住の歯科医でありハーブコーディネーターおよびガーデニングアドバイザーの長谷川良二さんが登場。年末年始で渡航したイギリスでの体験を披露した。「訪れたのはイギリスの北部にあるサッチャーというところです。ガーデニングが魅力的で、春夏は行ったことがあったんですが、冬は初めてだったので直接見て勉強したかったんです」と話し、写真を映す。シクラメンの花が咲き誇るなど、丁寧に飾られたガーデンはすべて手造りだとか。そして、「庭に来る鳥も人懐っこかったですね。また、日本と同様に島国のイギリスは自国への意識が強く、とても愛しています。紅茶ひとつにとっても、こだわりがあります」と続けた。

講師のマリアさん、長谷川さん

生の声を聞かせて

マリアさんと長谷川さんの話を聞き終えると、参加者たちからは多くの質問、および感想が寄せられた。「すべてが氷でできているというホテルを知っていますか」、「北の方に住んでいる人達は、夏に海には入らないんですか」、「ノルウェーの人は、サーモンをどう調理して食べているんですか」、など。また、「ノルウェーにいる先住民族についてどう感じますか」という斬りこんだ質問には、マリアさんは「今はノルウェーだけでなく、サーミ人はロシアやフィンランドなど他国に存在します。政治的な面では政府も色々考え始めているようですが、私は大切な文化の一つだと思っています」と回答した。

幅広い世代の中、英語が堪能な参加者は多く、戸惑うことなく発せられる英会話からは時折、笑い声が上がる。「高卒の初任給はどれくらい?ペットボトルの水はいくらで買える?」など実生活にも迫り、8歳の女児と参加した母親は、「私が興味あって参加したのですが子どもも英会話が少しできるのでいい刺激になったと思います」と満足そうだった。ちょっぴり日本から離れている国だが、ノルウェーの文化に触れて「次回の旅行の候補にします!」と話す参加者は少なくなかった。(松丸)

⑫ 歯周病と全身との関連：慢性炎症は万病のもと

現在、慢性炎症の代表格の歯周病と他の慢性疾患との関連が明らかになってきました。

歯周病になると常に口腔内の細菌がポケットから血流に入り、もしくはポケット内の炎症から血流にのりサイトカインが全身へ伝わります。歯周病から他部位へネガティブな影響が広まっていきます。

また、慢性炎症と関わりの深い病気はいろいろあります。悪性腫瘍・循環器系疾患・代謝系疾患・免疫性疾患・消化器系疾患・神経性疾患などの多くの病気の根底には慢性炎症があります。健康に長生きするには出来るだけ慢性炎症を無くすようにすべきなのです。典型的な慢性炎症である歯周病を正しく治療していきましょう。

★小宮歯科診療室と隣接しています認可保育園 森の幼稚舎では、栄養士さん・調理補助さん・保育士さんを募集しております。

小宮歯科診療室 木村
☎0436・21・1265
までご連絡下さい。

いちはら市民特派員を募集中

市原市では「いちはら市民特派員」を10人程度募集中です。
市内の話題や魅力的な風景などを取材し、取材記事を月に1件以上メールで市に提出。提出された記事は、広報いちはら、いちはら市民特派員フェイスブック、市ウェブサイトなどで紹介します。また、月に1回程度市が主催するミーティングに参加していただきます。

■活動期間　4月1日〜2020年3月31日まで
■謝　　礼　取材に係る交通費相当として 月3,000円
■応募資格　市内に在住・在勤・在学の18歳以上の方
■応募期間　2月28日（木）まで
■応募方法　郵送又は持参又はメールで ※3月中旬に面接を行い決定します
■応募先　　所定の応募用紙で市原市役所シティプロモーション推進課まで
〒290-8501 市原市国分寺台中央1-1-1 市原市役所 シティプロモーション推進課
電話：0436-23-9821　e メール：citypromotion@city.ichihara.lg.jp

市ウェブサイト応募ページ

シティライフ・ライター募集！

- 在宅ライター（出社の必要はありません）
- 経験者優遇、未経験者OK（ただし、取材・文章力の基礎は必要です）
- PCとデジカメがあり（FAXもあればなお良いです）、自家用車で取材に行ける方
- 取材する事柄やジャンルは選べません。こちらから依頼いたします。
- 市原市、長生・いすみ・山武地域のエリアで、関心のある方
- 出来高制　面接時に委細面談

まずは履歴書（写真貼付）と自己PR文（約400字）を下記住所まで送ってください。
折り返し、こちらから連絡を致します。

シティライフ株式会社　TEL.0436-21-9311　https://www.cl-shop.com
連絡先（担当／採用係）〒290-0022 市原市西広550 シティライフ・ライター募集係まで

アクティブシニア募集中！

近年、各地で活躍が話題となっているアクティブシニアの皆さん。アクティブシニアとは、65歳以上で趣味やボランティア、仕事など様々な活動に意欲的である元気なシニア層のこと。

生涯現役志向で自分なりの価値観やライフスタイルへのこだわりを持ち、自分らしく前向きに明るく生きている方、新しいことへの挑戦を試みている方も多いです。

かつてのシニアとはイメージが変わってきた今のシニア世代。高齢者と呼ぶには戸惑うような元気ではつらつとした生き方を実践しています。

読者の皆さんの周りにもそんな方がいませんか？自薦・他薦不問。シティライフでご紹介することで、多くの方々の励みになったり、刺激になることと思います。宛先は『シティライフ・アクティブシニア』係迄。メール・ファックスで。※取材をお願いする方には、こちらから電話連絡しますので、必ず電話番号を明記のこと。

FAX 0436・21・9142
kiji@cl-shop.com

ゴリラっぽい方の**うっほです。**

1月末遂に流行りに乗ってインフルエンザになってしまいました。

本厄の歳でも有ります。参りました。暦の上では2月4日から「立春」という事で旧暦の正月、今年の僕は正に病み上がり、2月からスタートした感じになりました。

仕事もライブもお休みせざるを得ず家から五日間一歩も出ずに、汗をかいては水分補給を繰り返し、人間スプリンクラーと化してTシャツ一日5枚は交換して「寝るだけなのにお気に入りのTシャツを着ざるを得ない」オシャレを楽しみながら菌と戦っておりました。何処から移ったのかわかるはずもないので、自分の風邪予防対策（毎日マスク帰宅時うがい手洗い）はザルだったなと反省しています。

お医者様が言うには「飲みうがい」と言うのが効果的だそうです。

15分に一度飲み物を飲んで、胃酸で滅菌するのが効果的だそうです！他にも、うがいよりも手洗いの方が効果的だそうです。

マスクは予防にはならず、拡散しない為には効果的だそうです。

部屋の湿度を60%ぐらいに保つのも良いのだそうです。後は免疫力を上げておく等々、どうせ流行りに乗るなら売れる方の流行りに乗りたいのに、と願うのでした。

A型治ってもB型に罹患する可能性もあります！気をつけましょう！

写真は仕事復帰の2/3、ケーズデンキ市原五井店さんにて。家電にサイン書かせていただきました!

よしもと幕張イオンモール劇場 平日昼ネタライブご招待!

平日に幕張イオンモール劇場で行われている昼ネタライブ10組20名様を抽選でご招待!

応募方法
住所・氏名・年齢・職業・好きなお笑い芸人を書いて
ハガキ：〒290-0022 市原市西広550 シティライフよしもと係
ファクス：0436-21-9142
メール：ちばぶらnetの専用フォームをご利用ください。
締切 2/28(木)

もぐもぐピーナッツ プロフィール

うっほ菅原（右）とぱっしー（左）のコンビ。うっほ菅原は、2011年より千葉県住みます芸人として活動。イベント出演他、町役場の職員芸人、お笑い船頭など、千葉県を盛り上げるため様々な活動を展開している。

市民スキー教室 in上越国際スキー場

体協通信 vol.110

公益財団法人市原市体育協会

冬の代表的スポーツと言えばスキー。今年度の市民スキー教室が1月25日(金)夜～1月27日(日)、小学生から70歳代までの市民が参加して開催されました。スキーが存分に楽しめるウインターシーズンの教室です。

今年は上越国際スキー場が会場でした。新潟県に位置し、とても広いスキー場です。金曜日の夜、市原を出発し、到着後はホテルで休み、翌日の教室に備えました。土曜日はレベル別に6つの班に分かれ、レベルに合わせたグループレッスン。土曜日、日曜日とも天気は雪で絶好のコンディションとは言えなかったものの、ふかふかの新雪で、講師の指導のもと、楽しく滑ることができました。

昨年に続き、土曜日にビデオ撮影を実施し、その日の夜に上映会を行いました。ビデオ撮影・上映は参加者から大変好評で、滅多に見られない自分の滑りを見て、さらに講師からの適格なアドバイスも受けられます。このようにレッスン以外の場でも参加者・講師共々スキー談義に花を咲かせ、とても充実した3日間を過ごしました。

この教室は年1回開催しており、行き帰りは市原からバスに乗り、毎年多くの方が参加しています。一番の魅力は行き帰りと市原からの貸切バス。また、講師も市原から一緒に行くので、コミュニケーションが取れた上での教室になるのが特徴です。指導にあたるのは市原から同行する市スキー連盟所属の全日本スキー連盟（SAJ）公認のインストラクター。「楽しく、安全に」をモットーにレッスンを行います。

参加者からは「寒かったけど、今回も楽しかった」との声が、講師からは「生涯スポーツとして楽しんで欲しい」との声が聞かれました。是非、来年のご参加をお待ちしております。

行広告 有料

1行24文字 2,400円（税別）

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。
専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●ヤマハピアノ高価　コンドー楽器 ☎0120-137-512
●ピアノ　漆田 ☎24-0833
●金プラチナ商品券　相場・額面の90～98%でてんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●シツデン音楽教室　ピアノ、フルート、バイオリン、声楽 ☎24-0833

求人

●パート美容師募集　週1日から OK スウィート牛久店 ☎0436-92-2266
●訪問理美容師募集　午前中だけ、午後だけ、週1でも可　ステージ ☎0436-61-5451

営業案内

●ネズミ駆除　超プロが1回で完全駆除　被害はイエダニの発生　病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定　任せて安心　創業50年の信用　調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●ミシン修理承ります　90%は直ります 家庭用ミシンどこのメーカーでもOK　持ち込み修理OK 街のミシン屋いちばん館 ☎0436-20-3483
●ピアノのレンタル　シツデン ☎24-0833
●シロアリ防除　シロアリは駆除から「予防」の時代です　まずはお電話で　ダスキン姉崎 ☎23-0341

お知らせ

●金曜ヨガ（ママヨガ）　(金)14時半～15時半　サンプラザ市原　お子さんと一緒に参加できるヨガ　参加費：1回500円（3階フィットネスジム受付にて利用券購入の上7階で）　対象：0～2歳位までのお子さん連れのお母さん　大人8名　動きやすい服装で　水分・お子さんに必要なもの持参（お気に入りのおもちゃや本など・ただし音の出るものは不可）　予約なし、当日受付 ☎0436-24-1151
●ながらの春　室内楽の和音楽祭　4／3(水)14時・5(金)14時・7(日)11時　リソル生命の森・真名カントリークラブ特別室「むくげ」 各日4,000円（ケーキとお茶付き）、3日間通し券1万円　日本を代表する弦楽四重奏団『クァルテット　エクセルシオ』を中心とした様々な編成で演奏　セミナー聴講もできます　問合せ:ゴーシュ音楽院 ☎0475-36-3774
●畑貸します　格安　大中小あり　海士有木438 三叉駅より徒歩10分　権現堂にもあり 岡本 ☎090-3205-4988

コミュニティひろば 無料

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。
https://www.cl-shop.com/customer/
またはFAXか郵送、メールで FAX0436-21-9142
メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

●子猫差し上げます　生後3～4カ月位　オス　グレー系トラ　ワクチン2回接種済、エイズ・白血病検査(－)　完全室内飼いで大切にしてくださる方に　市原・三沢 ☎090-7428-2510

イベント

●中上清絵画展　Theophany・顕現　2／23(土)～3／16(土)　11～19時、土曜17時まで　ヒノギャラリー（東京都中央区入船）(日)(祝)休　大多喜在住　パリやニューヨークでも個展を開催 ☎03-3537-1151
●猫展　2／27(水)まで　11～19時　(木)休　カフェ&ギャラリーNAJA（あすみが丘）人形、版画、木工、日本画、フェルトの作品 ☎043-205-8817
●上総更級公園のイベント　寄せ植えコンテスト：作品受付3／1(金)～3(日)・展示5(火)～10(日)・草花の寄せ植えを各自テーマを決めて窓口に持参、サイズや品種は問わず・無料・事前申込不要　燻製作り体験：3／17(日)13時半～15時半・段ボールをつかって手作りの燻製機を作り、オリジナルの燻製をつくる・500円・先着10組・要申込 ☎0436-20-3555
●青葉台ふれあいサロン3月作品展示　3／1(金)～30(土)　山村孝子絵画展、本宮秀雄絵画展、森川澄子絵画展、堺孝興カラー魚拓作品展、姉崎川柳会作品展、サロン絵手紙教室の皆さんの作品展　10～16時　(日)(祝)休み ☎080-4085-5977
●エンジョイエアロクラブ　3／1(金)～毎週(金)　19時半～20時半　ゼットエー武道場・市原中　大人500円、学生200円、小学生以下無料　引き続き東日本・西日本の災害復興支援を実施　秋葉 ☎090-9014-5775
●かめとうさぎの会　3／2(土)　13～15時　辰巳公民館　ニート・ひきこもりを考えるおしゃべり会　金子 ☎0436-74-7617
●アトリエか猫とフジタマリの素敵なものづくり　3／2(土)～10(日)　10～18時、最終日15時　家具+ギャラリー大谷家具製作所工房　シルクスクリーンプリントのオリジナルバッグや小物、寄木のアクセサリーや小物家具　ワークショップ・ファブリックパネル（壁掛け）作り：3／4(月)9(土)・先着各日8名・3,000円 ☎0475-47-3530
●なの花コンサート&フラダンスショー　3／3(日)　13時開演　五井公民館
●大河内泰宏・安田直子陶芸展　3／3(日)まで　9時半～17時半、最終日16時　ギャラリーYOYO舎（勝浦）ともに日本工芸会正会員 ☎0470-73-4448
●相川浩作品展　3／5(火)～31(日)　10～17時　ギャラリー和更堂（更級）　いちはらの郷土かるた、いちはらの方言カッパ、更級日記千年紀、チバニアン関係　油絵15点、創作品など　(月)(木)休 ☎0436-98-5251
●認知症介護の会・はなみずき　3／7(木)　11～14時半　カフェシオン　300円・飲物付き　昼食持参かランチありで　朝岡 ☎0436-24-5117
●楽しい詩吟体験教室・三和吟詠会　3／7(木)・17(日)　13～16時　サンプラザ市原　無料　誰もが知る歌謡・民謡・唱歌などに詩吟を組み合わせ楽しく体験　初心者～経験者　電話で要申込　当日参加可　手塚 ☎0436-36-6558
●房総古代道研究会セミナー　3／9(土)　13時半～16時　サンプラザ市原　700円　東国防人（さきもり）の実態について　講師・石渡芳樹（国立歴史民俗博物館）文献や考古学資料から奈良時代の防人の実態を読み解く　申込不要 ☎0436-23-1098
●ちばシニア劇団PPK48公演　ミュージカル「東京シニアオリンピック」　3／14(木)　14時開演　千葉市文化センター・アートホール　千葉市民芸術祭参加　全席自由・1,000円　近隣市民が参加、千葉市を拠点に活動する劇団　豊田 ☎080-1223-5529

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作／シティライフ株式会社　〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436(21)9311　FAX.0436(21)9141
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

「歩けば9割の病気は治る」という本を書かれたお医者さんもいますが、歩くという行為は人にとってとても大事です。大学教授での講演でも筋肉強化、体温調整、血行促進、ストレス解消、脂肪燃焼などメリットが色々と紹介されていました。

様々な悩みを抱えている9000人以上の方々と向き合ってきた靴のファミリーの石川オーナーいわく、外反母趾・腰痛・膝痛・ウオノメ・タコ・むくみ・冷えなどは、足になんらかの原因があり、不調を訴える方がとても多いと言う。左右のバランスが崩れ綺麗な姿勢でスムーズな歩行が出来ていなかったり、すぐ疲れてしまうなど体づくりが出来ていないなど人それぞれです。足裏の筋肉は全身と連動しているので、正しい姿勢で歩くことが出来れば疲れにくく血流も正常になり、体温が上がり免疫力も高まりむくみや冷えに効果的。そして自然と筋肉量も増えるので膝や腰など各所の痛みも緩和されます。そこで重要になるのが、「個人の症状を把握する事」と「自分に合った靴選び」です。ファミリーさんでは、歩行トレーナーとシューフィッターによる歩行チェックと足裏の計測、そしてインソールの作製もしてくれます。そして、「疲れない、歩くのが楽しい、体が軽くなったようでひざや腰の痛みも和らいだ」など、ほとんどの人が感動し購入するという機能靴ストレッチウォーカーも推奨している。最近ではセミオーダーで作れるパンプスも人気だとか。長く歩いても疲れず歩くのが楽しくなり健康を目指す為に、まずはファミリーさんに相談してみましょう。

（3月末まで「シティライフ見た」で2000円割引中。バーゲン品除く）

らくらくパンプスも好評♪

春のスクール特集

今からでも
おそくない
夢中になれること
始めませんか?